

Заключение. Исходя из полученных результатов, можно констатировать, что ценности личности пожилого человека оказывают влияние на характеристики психологического благополучия, причем как позитивное, так и негативное. Полученные результаты можно использовать в консультативной работе с пожилыми людьми.

1. Erikson E. H., Erikson J. M., Kivnick H. Q. Vital involvement in old age. W. W. Norton & Company, 1994.

2. Ryff C. D. Psychological well-being in adult life // Current Directions in Psychological Science. 1995. Т. 4. № 4. С. 99–104.

3. Яницкий М. С. Ценностные ориентации личности как динамическая система. Кемерово : Кузбассвуиздат, 2000. 204 с.

Т. В. Валиева

Е. А. Серкова-Холмская

*Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Россия*

Временная перспектива личности и жизненная удовлетворенность в пожилом возрасте

Представлены результаты эмпирического исследования роли временной перспективы личности в повышении общего психологического состояния в пожилом возрасте, в частности в повышении жизненной удовлетворенности. В исследовании посредством семантического дифференциала времени Л. И. Вассермана и методики выявления индекса жизненной удовлетворенности Н. В. Паниной с помощью методов кластерного анализа и сравнительного анализа выявлены и описаны пять типов временной перспективы, показана их сопряженность с уровнем удовлетворенности жизнью в этом возрастном периоде. Определено, что выраженное и умеренное положительное восприятие прошлого, настоящего и будущего повышает жизненную удовлетворенность, значимое снижение наблюдается при умеренном негативном восприятии

прошлого; при умеренном позитивном прошлом выражено сильное негативное отношение к настоящему и будущему.

Ключевые слова: временная перспектива, жизненная удовлетворенность, пожилой возраст

**Tatiana V. Valieva,
Elizaveta A. Serkova-Kholmskaya**
*Ural State Medical University
Yekaterinburg, Russia*

Personal Time Perspective and Life Satisfaction at the Old Age

The work presents the results of an empirical study of the role of a person's temporal perspective in increasing life satisfaction in old age. The study used the semantic time differential of L. I. Wasserman and the method for identifying the life satisfaction index of N. V. Panina. Using the methods of cluster analysis and comparative analysis, five types of time perspectives were identified and described their relationship with the level of life satisfaction in this age period was shown. A pronounced and moderate positive perception of the past, present and future tense increases life satisfaction. A significant decrease is observed with a moderate negative perception of the past or with a moderate positive past and a pronounced negative attitude towards the present and future.

Keywords: time perspective, life satisfaction, old age

Введение. Пожилое население зачастую испытывает давление негативных возрастных стереотипов и имеет трудности в принятии ситуации старости. Позитивная возрастная идентичность и общая удовлетворенность жизнью, активность и вовлеченность в деятельность, возможность построения «позитивного будущего» рассматриваются как значимые критерии успешного старения. Проблема исследования заключается в выявлении особенностей временной перспективы личности, способствующих повышению жизненной удовлетворенности в пожилом возрасте.

Материалы и методы. «Временная перспектива» — термин, который Л. К. Фрэнк ввел для описания «жизненного пространства», включающего прошлое, настоящее и будущее [см. об этом: 1]. К. Левин стал использовать это понятие для определения существующей в настоящий момент целостности видения психологического будущего и прошлого, отмечая, что психологическое прошлое, настоящее и будущее являются частями психологического поля в настоящем [2]. Ж. Нюттен отметил важность развития временной интеграции. Протяженная, структурированная и реалистичная временная перспектива важна для планирования и осуществления поведенческих проектов в настоящем [3]. Жизненная удовлетворенность понимается как интегрированное представление индивида о своем психологическом комфорте, наличие высокой вовлеченности в жизнь, обладание целеустремленностью и последовательностью в достижении собственных задач, а также положительное настроение [4]. Гипотеза исследования состоит в предположении, что удовлетворенность жизнью в пожилом возрасте сопряжена с позитивным восприятием временной перспективы. В исследовании применены «Индекс жизненной удовлетворенности» в адаптации Н. В. Паниной [4] и «Семантический дифференциал времени», разработанный под руководством Л. И. Вассермана [5].

Результаты. В исследовании приняли участие 50 чел., проживающих в г. Екатеринбурге, из них 14 % мужчин и 86 % женщин в возрасте от 56 до 80 лет, до 75 лет — 31 чел. (62 %), после 75 — 19 чел. (38 %). Вся выборка была разделена на две группы в зависимости от уровня жизненной удовлетворенности: высокий уровень удовлетворенности — 33 чел. (66 %), и низкий уровень удовлетворенности — 17 чел. (34 %). С помощью сравнительного анализа по U-критерию Манна — Уитни было выявлено, что на уровне значимости $p < 0,05$ данные группы достоверно различаются по показателям временной перспективы. У пожилых людей с высокой жизненной удовлетворенностью значения временной перспективы существенно выше по таким шкалам, как «Эмоциональная окраска» в настоящем, прошлом и будущем времени, «Структура» настоящего, прошлого и будущего времени, «Величина» будущего и настоящего, «Ощущаемость» настоящего и прошлого. Полученные результаты свиде-

тельствуют о том, что высокая удовлетворенность жизнью связана 1) с оптимистичностью и преобладанием в структуре переживаний удовольствия и радости, отличающихся яркостью и насыщенностью; 2) с ясностью и упорядоченностью представлений личности о своем прошлом, настоящем и будущем, с прогнозируемостью и подконтрольностью событий жизни; 3) со смысловой наполненностью настоящего и будущего времени, с чувством «глубины» и «объемности» психологического времени, сопряженного с ощущением «пространства» для самореализации, широкой жизненной перспективы; 4) с высокой интеллектуальной и эмоциональной вовлеченностью в настоящие и прошлые события жизни.

Для выявления типов восприятия временной перспективы в пожилом возрасте применялся иерархический кластерный анализ по методу полной связи, мера измерения — евклидово расстояние. Было выявлено пять кластеров — типов восприятия временной перспективы: 1) умеренное негативное восприятие всей временной перспективы (6 чел., 12 %), 2) выраженное негативное восприятие настоящего и будущего времени, сопряженное с умеренным позитивным восприятием прошлого (11 чел., 22 %), 3) выраженное позитивное восприятие всей жизненной перспективы (17 чел., 34 %), 4) умеренное позитивное восприятие всей временной перспективы (9 чел., 18 %), 5) умеренное негативное восприятие настоящего и будущего, сопряженное с умеренным позитивным восприятием прошлого (7 чел., 14 %). Анализ на уровне значимости $p < 0,05$ по H-критерию Краскала — Уоллеса и попарные сопоставления типов по U-критерию Манна — Уитни показали, что наиболее высокий уровень жизненной удовлетворенности наблюдается у представителей 3-го и 4-го типов, сниженные показатели — у 1-го и 2-го типов, промежуточное положение занимают представители 5-го типа.

Вывод. Умеренное негативное восприятие настоящего и будущего при умеренном позитивном восприятии прошлого (5-й тип) существенно не снижает жизненную удовлетворенность в пожилом возрасте, значимое снижение наблюдается, если присутствует умеренное негативное восприятие прошлого (1-й тип) или при умеренном позитивном прошлом выражено сильное негативное отношение к настоящему и будущему (2-й тип). Значимо повышает

удовлетворенность жизнью в этом возрасте выраженное и умеренное положительное восприятие всей временной перспективы (3-й и 4-й типы).

1. Жосан М. А., Исурина Г. Л. Особенности восприятия временной перспективы у больных с невротическими расстройствами // Научные исследования выпускников факультета психологии СПбГУ. 2014. № 2. С. 115–121. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21955936> (дата обращения: 17.07.2020).

2. Левин К. Теория поля в социальных науках. М. : Академ. проект, 2018. 313 с.

3. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего. М. : Смысл, 2004. 608 с.

4. Духновский С. В. Диагностика межличностных отношений. СПб. : Речь, 2006. 512 с.

5. Вассерман Л. И., Трифонова Е. А., Червинская К. Р. Семантический дифференциал времени. Экспертная психодиагностическая система в медицинской психологии : пособие для врачей и мед. психологов. СПб. : НИПНИ им. В. М. Бехтерева, 2009. 44 с.